

تزال قلقاً على أن نجىء إلى ، فأنت لم تسترح بعد . . ومادام النوم يروح وييجىء ، فأنت لم تستغرق في النوم في الكون بعد . . اذهب وانس ماقلته لك هذه المرة ، ولن نجىء !

وهذه الحكاية تحتاج إلى شرح . فمن عادة جماعة « الزن » أن يسأل التلميذ أستاذه : ما الذى يفعله من أجل أن يريح جسمه عن طريق العقل . . فيقول له الأستاذ مثلاً : تخيل أنك تجر وراءك الشاطئين تخيل أنك تفعل ذلك حتى يستغرقك هذا الخيال . .

ويقول له : تخيل أنك تسحب هذه السفينة بمن عليها حتى الشاطئ تخيل ذلك . .

إن الأستاذ يريد من تلميذه أن يتخيل وأن يتأمل وأن يفعل ذلك وهو جالس هادئ . يقول د . دالاس أحد علماء النفس الأمريكان أن تجاربه من هذا النوع قد أدت إلى خفض ضغط الدم عند عدد كبير من المرضى . بل إنها أنقصت حبات العرق . . بل إنها أخذت بالصداع من الرأس . وقد قام بمئات التجارب في المستشفيات على المرضى . وأن الأدوية المسكنة قد فشلت تماماً حيث نجحت تأملات « الزن » . .

* * *

تقول د . مرجريت ين من أكبر علماء الحيوانات في أمريكا : عندما زرت بعض جزر المحيط الهادى اتجهت إلى حكيم القبيلة . قابلته . كان جالساً كأنه صخرة . كأنه شجرة . لا يتحرك فيه شيء . حتى رموش عينيه ، حتى أصابع يديه ، كلها ممدودة لا تهتز برغم أن الضوء قد سقط على وجهه ، وذراعه